






## Ementa Semanal - 15 a 19 de junho - 1º Ciclo


Alergénios

Segunda-feira	SOPA	Creme de legumes		
	D.MEDITERRÂNICA	Massa à Casa		
	D.VEGETARIANA	Massa de Legumes		
	SALADA	Alface, tomate, pepino		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Terça-feira	SOPA	Espinafres e grão		 
	D.MEDITERRÂNICA	Douradinhos com arroz de tomate		
	D.VEGETARIANA	Arroz de feijão com couve lombarda e cenoura		
	SALADA	Alface, beterraba, pepino		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quarta-feira	SOPA	Alface e coentros		
	D.MEDITERRÂNICA	Lombo de porco no forno com massa cotovelo		
	D.VEGETARIANA	Estufado de grão com massa cotovelo		
	SALADA	Alface, milho, tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quinta-feira	SOPA	Repolho e feijão catarino		
	D.MEDITERRÂNICA	Medalhões de pescada no forno com batata doce e cenoura		
	D.VEGETARIANA	Salada de batata doce, cenoura e brócolos		
	SALADA	Alface, tomate e pepino		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		











Sexta-feira	SOPA	Couve lombarda		
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de peru no forno com laranja e esparguete		
	D.VEGETARIANA	Bolonhesa de lentilhas com esparguete		
	SALADA	Alface, couve branca e cenoura		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

\* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten

\*\* Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

\*\*\* A título excepcional a ementa poderá sofrer alterações

## Ementa Semanal - 22 a 26 de junho - 1º Ciclo

			Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Abóbora	 
	D.MEDITERRÂNICA	Meia desfeita de bacalhau com grão e ovo	
	D.VEGETARIANA	Salada de grão com cenoura e batata	
	SALADA	Alface, cenoura, tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)/Ananás/pessego em calda	
Terça-feira	SOPA	Curgete e coentros	 
	D.MEDITERRÂNICA	Strogonoff de porco com arroz branco	
	D.VEGETARIANA	Feijão vermelho estufado com cenoura e arroz branco	
	SALADA	Alface, milho, tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	
Quarta-feira	SOPA	Brócolos	 
	D.MEDITERRÂNICA	Filetes de tilápia com batata e macedónia	
	D.VEGETARIANA	Salada de macedónia	
	SALADA	Alface, cenoura, milho	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	
Quinta-feira	SOPA	Macedónia	 
	D.MEDITERRÂNICA	Frango no forno com lacinhos tricolor	
	D.VEGETARIANA	Arroz colorido com rebentos de soja	
	SALADA	Alface, pepino, tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	
Sexta-feira	SOPA	Nabiça	 
	D.MEDITERRÂNICA	Empadão de atum com arroz	
	D.VEGETARIANA	Empadão de arroz com legumes	
	SALADA	Alface, couve juliana, milho	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	


\* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten




\*\* Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alérgicos e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório



\*\*\* A título excepcional a ementa poderá sofrer alterações



## Ementa Semanal - 29 junho a 03 de julho - 1º Ciclo


Alergénios

Segunda-feira	SOPA	Creme de legumes		
	D.MEDITERRÂNICA	Febras de porco com massa fusili e macedónia de legumes		
	D.VEGETARIANA	Mix vegetais estufados (cenoura,ervilha,feijão-verde,couve-flor) e massa fusili		
	SALADA	Tomate, alface e beterraba		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Terça-feira	SOPA	Couve branca		  
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de lulas		
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com ervilhas, cenoura e salsichas de soja		
	SALADA	Alface, cenoura e curgete		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quarta-feira	SOPA	Grelos		 
	D.MEDITERRÂNICA	Esparguete à bolonhesa		
	D.VEGETARIANA	Esparguete vegetariana à bolonhesa		
	SALADA	Alface, couve-roxa e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quinta-feira	SOPA	Camponesa		 
	D.MEDITERRÂNICA	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão		
	D.VEGETARIANA	Arroz de feijão com ratatouille		
	SALADA	Alface, pepino e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Sexta-feira	SOPA	Horta		
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de peru no forno com laranja e batata frita		
	D.VEGETARIANA	Bolonhesa de lentilhas com esparguete		
	SALADA	Couve-roxa, pepino e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		




\* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten


\*\* Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alérgicos e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório




\*\*\* A título excepcional a ementa poderá sofrer alterações



## Ementa Semanal - 06 a 10 de julho - 1º Ciclo



	Alergénios
--	------------

Segunda-feira	SOPA	Juliana		
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada de tomatada, com batata e brocolos		 
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com soja, cenoura e curgete.		
	SALADA	Alface, tomate e cenoura		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Terça-feira	SOPA	Feijão-verde		
	D.MEDITERRÂNICA	Bifes de peru com arroz de legumes		
	D.VEGETARIANA	Estufado de feijão com macedónia de legumes		
	SALADA	Cenoura, couve-roxa e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quarta-feira	SOPA	Lavrador		
	D.MEDITERRÂNICA	Massinha de peixe		 
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados e seitan		
	SALADA	Alface, cenoura e milho		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quinta-feira	SOPA	Alho-francês		
	D.MEDITERRÂNICA	Lombo de porco no forno com arroz de milho		 
	D.VEGETARIANA	Arroz com mistura de legumes chineses e salsichas de soja		
	SALADA	Alface, pepino e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Sexta-feira	SOPA	Nabiças com feijão-frade		
	D.MEDITERRÂNICA	Tilápia estufado com batata cozida e brócolos		 
	D.VEGETARIANA	Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde e grão de bico)		
	SALADA	Alface, couve-roxa e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		


\* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten



\*\* Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alérgicos e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório


\*\*\* A título excepcional a ementa poderá sofrer alterações



## Ementa Semanal - 13 a 17 de julho - 1º Ciclo


Alergénios

Segunda-feira	SOPA	Espinafres		
	D.MEDITERRÂNICA	Frango estufado com macarronete e ervilhas		
	D.VEGETARIANA	Massa macarronete com estufado de legumes chineses		
	SALADA	Alface, tomate e cenoura		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Terça-feira	SOPA	Creme de legumes		 
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de atum		
	D.VEGETARIANA	Arroz com mistura de legumes chineses e salsichas de soja		
	SALADA	Cenoura, couve-roxa e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quarta-feira	SOPA	Creme de ervilhas		
	D.MEDITERRÂNICA	Bife de porco com puré de batata e cogumelos salteados		
	D.VEGETARIANA	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco		
	SALADA	Alface, cenoura e milho		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quinta-feira	SOPA	Creme de abóbora		 
	D.MEDITERRÂNICA	Salmão grelhado com batata e feijão verde cozidos		
	D.VEGETARIANA	Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) com grão-de-bico		
	SALADA	Alface, pepino e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Sexta-feira	SOPA	Caldo verde		
	D.MEDITERRÂNICA	Ovos mexidos com salsichas, cogumelos e arroz de cenoura		
	D.VEGETARIANA	Salada de grão-de-bico, broa, couve e batata cozida		
	SALADA	Milho, couve-roxa e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		



\* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten



\*\* Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alérgenos e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório



\*\*\* A título excecional a ementa poderá sofrer alterações



## Ementa Semanal - 20 a 24 de julho - 1º Ciclo




Alergénios

Segunda-feira	SOPA	Creme de cenoura		
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada cozida com batata e cenoura		 
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana (milho, feijão, alho, pimentos mistos) com arroz		
	SALADA	Alface, couve em juliana e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Terça-feira	SOPA	Feijão branco com espinafres		 
	D.MEDITERRÂNICA	Almondegas com esparguete		
	D.VEGETARIANA	Esparguete com bolonhesa de soja		
	SALADA	Alface, milho, tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quarta-feira	SOPA	Grão		 
	D.MEDITERRÂNICA	Filetes de tilápia no forno com arroz de legumes		
	D.VEGETARIANA	Arroz de legumes com cogumelos salteados		
	SALADA	Alface, couve roxa, pepino		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quinta-feira	SOPA	Grelos		 
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de porco		
	D.VEGETARIANA	Jardineira de salsichas de soja		
	SALADA	Alface, beterraba, pepino		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Sexta-feira	SOPA	Tomate e abóbora		 
	D.MEDITERRÂNICA	Meia desfeita de bacalhau com grão e ovo		
	D.VEGETARIANA	Salada de grão com cenoura e batata		
	SALADA	Alface, cenoura, tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		


\* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten



\*\* Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório


\*\*\* A título excecional a ementa poderá sofrer alterações



## Ementa Semanal - 28 a 31 de julho - 1º Ciclo


Alergénios

Segunda-feira	SOPA	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo		
	D.MEDITERRÂNICA	Strogonoff de peru com arroz branco		
	D.VEGETARIANA	Arroz de lentilhas e feijão-verde		
	SALADA	Alface, couve-roxa e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Terça-feira	SOPA	Juliana		 
	D.MEDITERRÂNICA	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura)		
	D.VEGETARIANA	Estufado de feijão com macedónia de legumes		
	SALADA	Alface, pepino e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quarta-feira	SOPA	Couve-flôr		
	D.MEDITERRÂNICA	Costoletas de porco com massa espiral		
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura		
	SALADA	Alface, cenoura e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quinta-feira	SOPA	Alho-francês		 
	D.MEDITERRÂNICA	Maruca no forno com ervas aromáticas, batata e cenoura		
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda		
	SALADA	Alface, beterraba e pepino		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Sexta-feira	SOPA	Creme de legumes		
	D.MEDITERRÂNICA	Massa à casa		
	D.VEGETARIANA	Massa de legumes		
	SALADA	Alface, tomate e pepino		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

\* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten

\*\* Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alérgicos e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

\*\*\* A título excepcional a ementa poderá sofrer alterações